
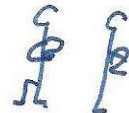



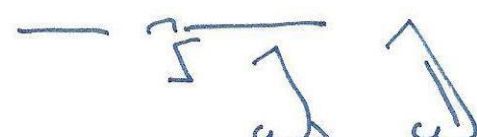


ZÜRI-YOGA

20. bis 22. März 2018

Eine Schlucht überwindet man nicht in zwei Sprüngen.
(Chinesische Lebensweisheit)

OM

- | | | |
|---|--|---------|
| 1. Vollständige Yogi - Atmung | | 7 xi |
| 2. Murcha (Atempause 5 - 30 Sek. Se mit Kinnpresse) / Willenskraft |  | 3 x |
| 3. Panayama Nr. 1, Ardha – Chandrasana I und Padahastasana / Elastizität | | 3 x |
| 4. Brahm Atmung und Ha – Atmung / Stabilität |  | 3 x |
| 5. Akarna Dhanurasana und Maha – Mudra / Nervenkraft und Gleichgewicht | | 3 x |
| 6. Katikasana / Kraft in Abwechslung mit Nr. 7 |  | 3 x |
| 7. Yastikasana und Dschanusira – Merudandasana / Form und Schönheit | | 3 x |
| 8. Marjarasana (Katze) / Geschmeidigkeit |  | 3 x 3 x |
| 9. Simhasana (Löwe) / Reinheit |  | 3 x |
| 10. Chandra – Namaskar (Mondgruss) / Mehr als wir wahrnehmen | | 3 x |
| 11. Virabhadrasana / Gleichgewicht |  | 3 x |
| 12. Wiparita – Karani I und II / Vertrauen | | 3 x |
| 13. Meditation / Ich bin Ich | | 5 Min. |
| 14. Sawasana / Ruhe, Entspannung | | 10 Min. |

Kursdaten: 27.2. – 12.7.18 (18 Lektionen)